



# Slittino

## Discese bianche sicure

Sfrecciare giù per la montagna sulla neve. Slittare è considerata un'attività poco pericolosa e adatta a tutte le età. Per evitare gli infortuni in slitta bisogna essere ben equipaggiati e comportarsi correttamente.



# Slittare con piacere

Apparentemente gli slittini sono facili da usare e divertono grandi e piccoli. Tuttavia, i rischi sono spesso sottovalutati.

Ogni anno, a causa di cadute o collisioni, in Svizzera circa 6500 discese in slitta terminano nello studio medico o in ospedale. Chi va in slitta spesso non conosce il comportamento corretto, sottovaluta la velocità o sopravvaluta la propria capacità di guida. I bambini, in particolare, riconoscono i pericoli solo quando è già troppo tardi per reagire. Con i consigli di questo opuscolo, sarai ben equipaggiato per scendere il pendio giusto.

## Dove slittare?

Per andare in slittino basta un pendio dolce coperto di neve. Sono ideali le strade e le vie ufficialmente aperte agli slittini. Anche i pendii privi di ostacoli, con un'ampia zona di arrivo, che non comportano rischi di collisione con veicoli o persone si prestano bene. I bambini piccoli sono in buone mani su pendii non ripidi e con una buona visibilità.

Questo cartello indica le piste per slittino ufficiali.






**Informazioni sullo stato delle piste per slittini**  
[schweizmobil.ch/it/slittino](http://schweizmobil.ch/it/slittino)  
[myswitzerland.com/it](http://myswitzerland.com/it)

**Vai al filmato**  
video con consigli sulla pratica corretta dello slittino su [upi.ch/slittino](http://upi.ch/slittino)

# Discese sicure

## Panoramica dei vari modelli

Slittino	Slitta in legno classica	Bob
		
<b>Caratteristiche</b>		
Struttura flessibile, pattini inclinati e un sedile in tessuto per ammortizzare i colpi. La costruzione maneggevole permette il controllo tramite lo spostamento del peso e l'utilizzo delle gambe.	Struttura rigida, i pattini sono piatti sul terreno. Il rivestimento del sedile in listelli di legno non ammortizza i colpi provocati dalla slitta.	Popolare tra i bambini. Sono in plastica e spesso hanno un volante. La durata e la resistenza non sono molto elevate.
<b>Uso</b>		
Sport e tempo libero, famiglie, piste per slittini preparate (anche ghiacciate), discese veloci	Trasporto di bambini e cose, uso saltuario	Famiglie, pendii leggermente o mediamente ripidi
<b>Vantaggi</b>		
Molto buono per sterzare, sul ghiaccio e in curva molto fedele alla pista	Robusta, materiale duraturo, scivola bene su fondo compatto	Buono su neve morbida e bagnata, poco costoso
<b>Svantaggi</b>		
Più caro, richiede tempo per padroneggiare la tecnica di guida	Costruzione rigida e quindi difficilmente controllabile	Molto veloce e difficile da controllare e frenare su supporti su superficie compatta e ghiacciata

## Lo slittino ideale

- Lo slittino è la scelta migliore. È l'unico ad offrire una buona stabilità e manovrabilità su un terreno duro e ghiacciato.
- Una slitta in legno classica serve piuttosto come mezzo di trasporto vista la sua struttura rigida.
- Un bob è adatto per i bambini e solo per pendii semplici con neve morbida e bagnata.

## L'equipaggiamento giusto

- Giacca e pantaloni da sci e guanti impermeabili tengono al caldo e all'asciutto.
- Per guidare e frenare indossare scarpe alte e solide con un buon profilo. La placca chiodata aumenta l'efficacia. Le scarpe rigide da sole spesso non sono sufficienti sulle piste ghiacciate o su terreni ripidi.
- Un casco per sport sulla neve protegge da lesioni craniche e cerebrali. Oggi già più della metà delle persone indossa il casco quando va in slittino.
- Ovviamente non deve mancare nemmeno la maschera da sci.
- All'inizio di ogni stagione invernale lo slittino deve essere in perfette condizioni.

## Comportamento esemplare

- Non lasciare i bambini fino a 8 anni circa slittare incustoditi.
- Assimila le tecniche di guida e di frenata del tuo attrezzo.
- Guida senza aver bevuto alcol, è più sicuro.
- Non portare i cani sulle piste da slittino.
- Il bambino siede davanti, a contatto con l'adulto. Su ogni slitta o slittino al massimo due persone.
- In caso di emergenza: segnala in modo sicuro il luogo dell'incidente, presta i primi soccorsi, chiama i servizi di salvataggio (tel. 112).



## La tecnica giusta

Le immagini mostrano la posizione di base su slitte e slittini, come guidare e frenare. È utile frequentare un corso: con una buona tecnica, infatti, ti diventerai di più.



### Posizione di base

**Slitta:** seduta eretta, i piedi sui pattini.

**Slittino:** seduta eretta o sdraiata, premi le gambe sul lato esterno dei pattini.



### Guida

**Slitta:** sposta il peso verso l'interno, esercita una pressione nella neve accanto al pattino interno con il piede.

**Slittino:** sposta il peso verso l'interno, premi con le gambe sul pattino esterno esercitando una pressione verso l'interno, tira la cinghia di guida per allentare la pressione sul pattino interno.



### Frenata

**Slitta e slittino:** premi entrambi i piedi nella neve direttamente accanto al pattino, senza tendere completamente le gambe, solleva anteriormente l'attrezzo per esercitare una maggiore forza.

# Le regole di condotta



Rispetta gli altri



Regola la velocità alla capacità di guida



Rispetta la corsia di chi ti precede



Tieni la giusta distanza in fase di sorpasso



Guarda verso monte prima di immetterti sulla pista



Sosta a bordo pista



Sali e scendi ai margini della pista



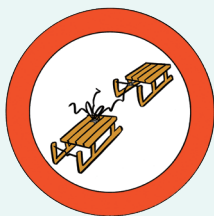
Rispetta la segnaletica



Presta soccorso



Comunica le credenziali



Non legare gli slittini l'uno all'altro



Non slittare in posizione prona con la testa in avanti

# I consigli principali

- Indossa un casco per sport e scarpe solide munite di placca chiodata
- Slitta sulle piste ufficiali e prive di ostacoli
- Attieniti alle regole comportamentali

Sul nostro sito puoi ordinare o scaricare gratuitamente ulteriori opuscoli o pubblicazioni:

[upi.ch](http://upi.ch)

Foto pagina 4: © 3R AG / Hamax AS

UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.